



Durchstarten *als Familie*



Kursheft der Elternschule

Inhalt

02 Einführung

Vorwort

03 Initiative Babyfreundliches Krankenhaus

Vor der Geburt

06 Informationsveranstaltungen

Informationsabend für werdende Eltern

Informationsabend Bindung und Stillen

07 Unterstützungsangebote der Babylotsin

08 Hebammen-Sprechstunde: Rundum begleitet

09 Psychologische Sprechstunde

10 Beratungsfrühstück für Schwangere und junge Eltern

11 Kurse

11 Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare

12 Kurs für werdende Väter

13 Vorbereitung auf die erste Zeit mit Baby

14 Erste Hilfe am Kind

15 Säuglingspflege

16 Aquafitness für Schwangere

17 Yoga in der Schwangerschaft

18 Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

19 Taping in der Schwangerschaft: Prävention und Therapie

20 Feldenkrais für Schwangere

21 Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

22 Wir werden Großeltern

Nach der Geburt

26 Beratung und Hilfe

Stillberatung

27 Bärenstark ins Leben mit Familienpaten

28 Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

29 Stillgruppe

30 Follow up – Aufbaukurs für werdende Väter

31 Spiel und Bewegung

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

PEKiP-Spielgruppe

32 Babymassage und basale Stimulation

33 Babyschwimmen

34 Ernährung

Gesunde Ernährung des Kindes von 3 bis 16 Jahren

35 Hilfe für Helfer

Fördervereine am St. Joseph Krankenhaus

36 Anfahrt zum Krankenhaus

Kontakte im Überblick

* Zur besseren Lesbarkeit wird lediglich die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beiderlei Geschlecht.

Inhalt

2 Einführung

Vorwort

Liebe werdende Eltern, liebe Mütter und Väter,

in der Zeit vor und nach der Geburt Ihres Kindes begleitet Sie das Team der Elternschule mit vielfältigen Angeboten. So tragen wir dazu bei, dass Sie die außergewöhnliche Lebensphase, eine Familie zu werden, bewusst wahrnehmen und genießen können. Später, wenn Ihr Kind heranwächst, vermittelt Ihnen die Elternschule weiterhin Wissenswertes rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

In der Elternschule stehen Ihnen zahlreiche Fachleute zur Seite: Hebammen, Kinder-Krankenpfleger, Physiotherapeuten, Stillberaterinnen, Psychologen, Seelsorger, Pädagogen sowie Kinder- und Frauenärzte.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unserem Kursangebot und einen rundum erfreulichen Aufenthalt im St. Joseph Krankenhaus.

Dr. Beatrix Schmidt, MBA

Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

Ärztlicher Direktor und Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



Initiative Babyfreundliches Krankenhaus

Die Kliniken für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Kinder- und Jugendmedizin des St. Joseph Krankenhauses haben sich der weltweiten Initiative Babyfreundliches Krankenhaus von WHO und UNICEF angeschlossen. Sie fördert in Einrichtungen, in denen Geburten stattfinden, das Stillen sowie die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin erhielt als weltweit erste das Zertifikat *Babyfreundliches Krankenhaus*.

Mit dem Engagement in der Initiative tragen wir einerseits zur Gesundheit und Zufriedenheit junger Familien bei. Andererseits sichern und verbessern wir die Qualität der Betreuung und Behandlung auf Station, aber auch vor und nach dem Aufenthalt im St. Joseph Krankenhaus. Die Zertifizierung als *Babyfreundliches Krankenhaus* wird regelmäßig von externen Gutachtern überprüft.



Wir begleiten Sie durch die spannende Zeit Ihrer Schwangerschaft und bereiten Sie auf die Geburt Ihres Kindes vor.



Vor der Geburt

6 Informationsveranstaltungen

Informationsabend für werdende Eltern

Lernen Sie die Geburtshilfe im St. Joseph Krankenhaus und die Mitarbeitenden kennen, die Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes begleiten: Eine Hebamme, ein Frauen- und Kinderarzt, eine Kinderkrankenschwester sowie die Leiterin der Elternschule geben Einblick in die Geburtsvorbereitung, die Entbindungsmöglichkeiten, die Wochenbettstation und das Angebot der Elternschule. Individuelle Kreißsalführungen sind nur nach Anmeldung möglich. Am 3. Montag im Monat bieten wir eine Kinderbetreuung an.

Termine jeden 1., 2. und 3. Montag im Monat (außer an Feiertagen), **18 Uhr**, ohne Anmeldung
Ort Konferenzraum 1, Haus B, Eingang Wüsthoffstraße 15
Anmeldung zur individuellen Kreißsalführung [030 7882-2234](tel:03078822234)

Informationsabend Bindung und Stillen

Infos unter sjk.de/veranstaltungen
Termine in der Regel jeden 4. Montag im Monat (außer an Feiertagen), **18 Uhr**, ohne Anmeldung
Ort Konferenzraum 1, Haus B, Eingang Wüsthoffstraße 15

Unterstützungsangebote der Babylotsin

Eine Schwangerschaft bringt häufig viele Fragen mit sich und wenn das Baby da ist, steht das Leben auf dem Kopf. Wir möchten dazu beitragen, dass Sie während der Schwangerschaft und nach der Geburt Ihres Kindes gut informiert und versorgt in den Alltag gehen können.

Im Rahmen eines Erstgespräches direkt in der Klinik besprechen wir mit Ihnen, welcher Unterstützungsbedarf vorliegt. Wenn Sie dies wünschen, stellen wir den Kontakt zum geeigneten Angebot her.

Wir unterstützen Sie unter anderem bei

- | Fragen zu Anträgen / dem Umgang mit Behörden
- | Fragen und Schwierigkeiten Alleinerziehender
- | Der Suche nach Hilfe im Alltag



Termine nach telefonischer Absprache
Ort Eingang Wüsthoffstraße 15, bitte an der Information melden
Kontakt [030 7882-2941](tel:03078822941) | babylotse@sjk.de
Lotsinnen Elaine Schöning, Kinderschutzambulanz, Antje Pätzke

Vor der Geburt

Hebammen-Sprechstunde: Rundum begleitet

Wir betreuen ganzheitlich bei Beschwerden rund um Schwangerschaft und Geburt mittels traditionellen Hebammenwissens gepaart mit Akupunktur, Kinesio-Taping, Aromatherapie und Massage.

Wir behandeln typische Beschwerden während der Schwangerschaft wie Rückenschmerzen, Karpaltunnel-Syndrom, Ischias-Beschwerden, Ödeme, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen unter anderen.

Wir bieten geburtsvorbereitende Akupunktur an und begleiten individuell bei Überschreitung des errechneten Geburtstermins sowie bei Beckenendlagen. Nach einer schwierigen Geburt bereiten wir eine erneute Niederkunft im Gespräch vor und widmen uns einfühlsam möglichen Sorgen und Ängste.

- Termine** montags bis freitags nach individueller Vereinbarung
Ort Raum der Hebammen-Sprechstunde,
Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt Hebammen-Team SJK [030 7882-2546](tel:03078822546)
Kosten je nach Therapieverfahren: Kassen- bzw. Selbstzahlerleistung
Infos rundumbegleitet-sjk.de

Psychologische Sprechstunde

Es ist immer eine Umstellung, wenn eine Familie entsteht oder sich mit einem weiteren Kind verändert. Manchmal kommt es in dieser Lebensphase zu besonderen Herausforderungen, die einen allein überwäligen können. Eltern, die im St. Joseph Krankenhaus zur Geburt angemeldet sind bzw. entbunden haben, können ihre Sorgen und persönlichen Nöte rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett in der Psychologischen Sprechstunde vertraulich besprechen.

- Termine** montags bis freitags nach Vereinbarung
Ort Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Station 2,
Wochenbettstation, Wüsthoffstraße 15
Kontakt Psychologen-Team der Klinik für Gynäkologie und
Geburtshilfe: [Lisa Daesler](mailto:Lisa.Daesler@sjk.de), Psychologin [030 7882-4065](tel:03078824065)
[Stephanie Lüdeking](mailto:Stephanie.Luedeking@sjk.de), Psychologin [030 7882-2198](tel:03078822198)
psychologie.geburtshilfe@sjk.de

Vor der Geburt

Beratung zu Elterngeld, Elterngeld Plus, Elternzeit, Mutterschutz sowie sozialen und wirtschaftlichen Hilfen für Schwangere und junge Eltern

Gemeinsames kostenloses Frühstück, Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern, Informationen und Beratung – das bietet die Schwangerschaftsberatung *Lydia* des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. Berlin werdenden und jungen Eltern einmal wöchentlich an. Interessierte können sich zum Beispiel über Mutterschutz und Elterngeldanspruch informieren. Die kostenlose und vertrauliche Beratung steht allen Ratsuchenden offen, unabhängig von Religion und Nationalität.

Termine mittwochs, zwischen 9 und 12 Uhr, ohne Anmeldung
Ort an der Information melden, Eingang Wüsthoffstraße 15
Leitung Selva Mischke, Dipl.-Pädagogin



Senatsverwaltung
für Gesundheit, Pflege
und Gleichstellung



Kurse

Geburtsvorbereitung für Schwangere und Paare

Erfahrene Hebammen informieren die Teilnehmenden über die Geburt und das Leben mit Kind. Ziel ist es, das Vertrauen in die eigene Kraft zu stärken, die Geburt als einzigartiges, veränderndes und herausforderndes Ereignis zu durchleben. Angeboten werden – auch in polnischer Sprache – Kurse für Frauen sowie Abend- und Wochenend-Kurse für Paare. Die Kursgebühr für Schwangere übernimmt die Krankenkasse, teilnehmende Partner zahlen selbst.

Kursinhalte

- | Atem-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- | Der Geburtsmechanismus und Umgang mit Schmerz
- | Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternschaft
- | Kreißsaalführung

Termine nach telefonischer Absprache
Anmeldung bitte bis zur 25. Schwangerschaftswoche
Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt 030 7882-2738

Vor der Geburt

Kurs für werdende Väter

In diesem Kurs erfahren *Väter in spe* Wissenswertes über die Geburt und das Leben als Familie – speziell aus der Perspektive des Mannes.

Kursinhalte

- | Kontakt- und Beziehungsaufbau mit dem Ungeborenen
- | Die Geburt: wie Väter helfen können und was sie vermeiden sollten
- | Das Wochenbett und die erste Zeit als Familie
- | Trage- und Halteübungen mit einer Puppe
- | Unterstützung des Stillens
- | Eltern sein und Paar bleiben; Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Termine montags, 18–21 Uhr, nach Anmeldung

Ort an der Information erfragen, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten 30 Euro pro Person

Leitung Alexander Kusinski, Dipl.-Sozialpädagoge und Mitarbeiter des Väterzentrums

Vorbereitung auf die erste Zeit mit Baby

Wenn die Geburt ihres Kindes bevorsteht, haben Eltern noch viele Fragen rund um die ersten Wochen zu Hause. Darüber informieren die Still- und Laktationsberaterinnen des St. Joseph Krankenhauses in einem vierstündigen Seminar.

Kursinhalte

- | Checkliste: Habe ich an alles gedacht?
- | Die erste Zeit mit Kind zu Hause
- | Informationen zum Stillen (zum Beispiel Positionen, Zubehör, Medikamente in der Stillzeit)
- | Übungen mit Tragetuch und anderen Tragemöglichkeiten
- | Ihre Fragen zum ersten Lebensjahr des Kindes

Termine samstags, 10–14.30 Uhr, nach Anmeldung

Ort an der Information erfragen, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten 25 Euro pro Person | 40 Euro für Paare

Leitung Sandra Crone, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Neonatal-Begleiterin



Erste Hilfe am Kind

In diesem Kurs stellen erfahrene Kinderkrankenpflegende potenzielle häusliche Unfallgefahren für Kinder vom Säuglings- bis zum Schulalter vor: Unfälle können sich im Kinderzimmer, in der Küche, im Garten und an vielen anderen Orten ereignen.

Eltern lernen, wie sie Unfällen vorbeugen können und was im zu tun ist, zum Beispiel bei:

- | Verbrühungen und Verbrennungen
- | Insektenstichen
- | Vergiftungen
- | Erstickungsgefahr

Einige Maßnahmen der Ersten Hilfe werden praktisch geübt. Bitte beachten Sie, dass der Kurs aufgrund seiner langen Dauer ohne Kinder stattfindet.

Termine samstags, 10–16 Uhr, nach Anmeldung
Ort Schule für Gesundheitsberufe, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt 030 7882-2738
Kosten 35 Euro pro Person | 60 Euro für Paare

Säuglingspflege

Erfahrene Kinderkrankenpflegende geben werdenden Eltern – nach einer theoretischen Einführung – praktische und hilfreiche Tipps zum Umgang mit ihrem Baby.

Kursinhalte

- | Sinnvolle und notwendige Erstausrüstung für das Baby
- | Besonderheiten des Neugeborenen
- | Babypflege: praktische Übungen wie Wickeln, Baden, Handling
- | Ernährung von Mutter und Kind
- | Besonderheiten des Neugeborenen, zum Beispiel Neugeborenen-gelbsucht, Blähungen, Schwankungen der Körpertemperatur
- | Erkennen der Krankheitssymptome beim Säugling
- | Gesunder Babyschlaf

Termine dienstags, 17.30–20.30 Uhr, zwei Termine, nach Anmeldung
Ort Schule für Gesundheitsberufe, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt 030 7882-2738
Kosten 35 Euro pro Person | 60 Euro für Paare

Vor der Geburt

Aquafitness für Schwangere

Entspannungs- und Bewegungsübungen im 32 Grad warmen Wasser tun werdenden Müttern in der Schwangerschaft gut: Die Übungen entlasten den Rücken, lindern Beschwerden und sind eine angenehme Ergänzung zur Geburtsvorbereitung.

Zudem wird Aquafitness für junge Mütter mit oder ohne Kind angeboten.

- Infos** Kurszeiten unter schwimmerei-berlin.de
Ort Bewegungsbad des St. Marien-Krankenhauses,
Gallwitzallee 123–143, 12249 Berlin
Kontakt [030 23953636](tel:03023953636) | info@schwimmerei-berlin.de
Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht, per E-Mail
oder auf dem Anrufbeantworter.
Kosten 130 Euro für zehn aufeinanderfolgende Wochen und
zwei Ersatztermine

Yoga in der Schwangerschaft

Yoga während der Schwangerschaft ist ein sinnvoller Weg, um sich auf die Geburt vorzubereiten und mit den Veränderungen Ihres Körpers in der Schwangerschaft umzugehen. Die erlernten Körper- und Atemtechniken können Sie in der Schwangerschaft zum Entspannen und beispielsweise zur Linderung von Schmerzen oder Vorwehen anwenden. Verschiedene Körperübungen kräftigen Ihren Rücken, lösen Verspannungen und stärken das Wohlbefinden. Atmen ist das wichtigste Werkzeug für die Geburt. Deshalb ist es empfehlenswert, bestimmte Atemtechniken vorher über eine längere Zeit einzuüben.

Yoga in der Schwangerschaft kann nach der 12. Schwangerschaftswoche begonnen und bis zur Geburt geübt werden. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung und Socken mit.

- Termine** mittwochs, [17.30–18.45 Uhr](#), nach Anmeldung
Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15
Kontakt [030 7858814](tel:0307858814) | frauке-stadali-yoga.de
Kosten 120 Euro für zehn Termine
Leitung Frauke Stadali

Vor der Geburt

Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Wenn Sie ein Kind erwarten und während Sie Ihr Baby stillen, ist eine abwechslungsreiche, vollwertige und gesunde Ernährung besonders wichtig. Die Ernährungsberaterinnen des St. Joseph Krankenhauses informieren Sie über geeignete Lebensmittel und geben Empfehlungen hinsichtlich ihrer Zubereitung. Außerdem haben sie viele praktische, leicht umsetzbare Tipps für eine gute Ernährung im Alltag.

Termine nach telefonischer Absprache

Kontakt 030 7882-2291



Taping in der Schwangerschaft: Prävention und Therapie

Die körperlichen Veränderungen während der Schwangerschaft können zu unangenehmen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Gelenkinstabilität, Blasenschwäche oder Bandscheibenproblemen führen.

Beim Taping stabilisieren elastische Bänder die Gelenke, sie stimulieren Hautrezeptoren und entlasten die Muskulatur sowie den Bewegungsapparat. Dank der verbesserten Muskelfunktion können Schmerzen gelindert oder ganz vermieden werden. Außerdem beugen die Tapes Wassereinlagerungen vor. Die gut verträglichen Tapematerialien sind frei von Arzneistoffen und Klebemitteln.

Termine nach Anmeldung

Ort a&o therapie, Wintgensstraße 15

Kontakt 030 7882-2163

Kosten bei mitgebrachtem Tape 5 Euro
ohne eigenes Tape 10 Euro

Feldenkrais für Schwangere

Wie stets im Leben verändert sich alles, in der Schwangerschaft geschieht es rasant. Damit umzugehen, das Verschieben des Schwerpunkts, die veränderte Atmung und neue Lebensinhalte anzunehmen, ist spannend und manchmal irritierend.

Die Feldenkrais-Lektionen (Atmung, Stimme, Beckenboden) ermöglichen Schwangeren, sich besser wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen und ihr Kind intensiver zu spüren. Gehen, stehen und liegen wird leichter, denn die Übungen schaffen mehr Raum für das Baby im Bauch. Werdende Mütter bekommen dadurch mehr Atem-, Bewegungs- und Handlungsfreiraum.

Auch Einzelstunden sind möglich.

Termine vor der Geburt: donnerstags, 14–15 Uhr und 15–16 Uhr, nach Anmeldung
nach der Geburt: freitags, 16.30–18.30 Uhr, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7815043 oder 0175 7569025
schmidt.feldenkrais@gmail.com

Kosten vor der Geburt: 60 Euro für fünf Termine (Probestunde: 12 Euro)
nach der Geburt: 22 Euro pro Termin

Leitung Heike Schmidt, Feldenkrais-Lehrerin

Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen

Kinder im Alter von vier bis zwölf Jahren werden spielerisch an die neue Familien-Situation herangeführt, um sich damit identifizieren zu können. Von einer Kinderkrankenschwester lernen sie mit Hilfe einer Babypuppe die richtigen Handgriffe, um ihr Geschwisterchen zu tragen, zu halten, zu wickeln und sich mit ihm zu beschäftigen.

Der Kurs findet ohne Eltern statt.

Termine dienstags, 15.30–17 Uhr, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten 10 Euro



Wir werden Großeltern

Seitdem die eigenen Kinder klein waren, haben sich Ansichten, Erfahrungen und wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett sowie Ernährung und Pflege von Neugeborenen und Kleinkindern verändert. Dieser Kurs bietet Großeltern die Möglichkeit zu offenem Austausch über alle Fragen, die sie in Bezug auf das neue Familienmitglied bewegen. Im Dialog mit der Kursleiterin und den anderen Teilnehmenden reflektieren Großeltern ihre eigenen Erfahrungen und ordnen sie in den Kontext aktueller Empfehlungen ein.

Termine freitags, 16–20 Uhr, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt [030 7882-2738](tel:03078822738)

Kosten 20 Euro pro Person, 30 Euro für Paare

Leitung Helga Albrecht, Hebamme



Vor der Geburt

Die Zeit nach der Geburt eines Kindes ist mit vielen Veränderungen verbunden. Mit unseren Kursen unterstützen wir Sie dabei, diese aufregende und herausfordernde Lebensphase zu meistern – von den ersten Monaten mit Baby bis zum Schulbeginn Ihres Kindes.



Nach der Geburt

Stillberatung

In seinen ersten Lebensmonaten ist Muttermilch die optimale Ernährung für jedes Baby. In der Stillberatung erhalten Mütter – telefonisch oder nach Terminvereinbarung auch persönlich – Informationen und praktischen Rat rund um das Stillen. Die Stillberatung ist ein Angebot für alle Mütter, die ihr Kind im St. Joseph Krankenhaus zur Welt gebracht haben.

Termine montags bis freitags, 9–12 Uhr, nach Anmeldung
Ort Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt **Nicole Kunze**, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Stillbeauftragte der Kinderklinik [030 7882-2731](tel:03078822731)

Bettina Kraus, Hebamme, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), Stillbeauftragte der Geburtshilfe [030 7882-4111](tel:03078824111)

Bärenstark ins Leben mit Familienpaten

Gerade in der ersten Zeit nach der Geburt mischen sich in die Freude über das Baby mitunter auch Gefühle der Belastung und Überforderung. Ehrenamtliche Familienpaten unterstützen junge Familien in den ersten beiden Lebensjahren des Kindes: Einmal wöchentlich helfen sie dort, wo sie gebraucht werden – schnell, unbürokratisch und persönlich.

Das Angebot im Rahmen des Projekts Frühe Hilfen – bärenstark ins Leben richtet sich insbesondere an Familien mit Mehrlingen, mit einem kranken oder behinderten Kind, mit finanziellen Sorgen, mit Migrationshintergrund sowie an Alleinerziehende und sehr junge Eltern.

Kontakt Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Berlin
[0151 1464875](tel:01511464875) | fruehehilfen@skf-berlin.de



*bärenstark ins Leben
mit Familienpaten*

Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulationsstörungen

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich vieles. Manche Eltern erleben die individuellen Veränderungen belastender als erwartet, vielleicht weil ihr Kind nicht gut schläft, das Stillen oder Füttern nicht so einfach gelingt oder Schwierigkeiten im Umgang mit dem Baby auftreten.

In einer Spezial-Sprechstunde beraten die Fachkräfte der Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter Familien mit Babys und Kleinkindern, die unruhig sind, Schlaf-, Fütter- oder andere Regulationsprobleme haben.

Nach einem Kennenlerngespräch und anschließender Diagnostik wird ein spezifisches Beratungs- bzw. Therapieangebot entwickelt.

Termine nach Anmeldung
Ort Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter, Eingang Wintgensstraße
Kontakt 030 7882-2859 / -2845 | kleinkind@sjk.de
Kosten Abrechnung über die Krankenkasse
Leitung Dr. Carolin Thalemann, Dipl.-Psychologin

Stillgruppe

Manchmal ist das Stillen in den ersten Wochen und Monaten nicht so unkompliziert wie gewünscht. In dieser Situation kann der Erfahrungsaustausch mit anderen stillenden Müttern informativ und ermutigend sein. Beim **Stilltreff** finden Frauen deshalb einmal wöchentlich in gemütlicher Runde Raum und Zeit für das Gespräch miteinander.

Bei Bedarf erhalten Ratsuchende Tipps für die Anpassung an die neue Lebenssituation mit Baby. Natürlich sind auch Stillende willkommen, die einfach Kontakt zu anderen Müttern suchen.

Termine montags am Vormittag, nach Anmeldung
Ort Raum der Elternschule, Wüsthoffstraße 15
Kontakt 030 55590579
Kosten 60 Euro für zehn Termine
Leitung **Jessica Bastiansen**, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) der Kinderklinik

Wach der Geburt

Follow up – Aufbaukurs für werdende Väter

Der Kurs richtet sich an Männer mit ersten Erfahrungen als frisch gebackene Väter. Die Teilnehmer können sich austauschen und in privater Runde sämtliche Fragen anbringen, die die neue Lebenssituation mit sich bringt.

Kursinhalte

- | Einfach mal abschalten – Tipps bei schlaflosen Nächten, viel Stress und wenig Freiraum
- | Alltag mit Baby – So gestalten Väter eine eigene Beziehung zu ihrem Kind
- | Zeit zu zweit – Wie viel Zeit braucht die Paarbeziehung?
- | Vereinbarkeit von Familie und Beruf – Was sagen die anderen Väter dazu?

Termine samstags, 10–12.30 Uhr, nach Anmeldung

Ort Krankenpflegeschule in der Kinderklinik, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt beratung-im-kontext.de

Kosten 25 Euro pro Person

Leitung Alexander Kusinski, Dipl.-Sozialpädagoge und Mitarbeiter des Väterzentrums

Spiel und Bewegung

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt ist die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur überdehnt. Mit gezielten Übungen wird diese wieder gekräftigt. Bitte bringen Sie ein Handtuch, Sportbekleidung, Socken und etwas zu trinken mit.

Termine Ohne Kind: dienstags, 18 Uhr, nach Anmeldung

Mit Kind: mittwochs, 9.30 Uhr, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten Abrechnung über die Krankenkasse

PEKiP-Spielgruppe (Prager-Eltern-Kind-Programm)

Ab der achten Lebenswoche bis zum Ende des ersten Lebensjahres kommen Eltern und Kinder unter Leitung einer erfahrenen PEKiP-Gruppenleiterin zusammen. Gemeinsam probieren sie Neues aus und entdecken ihre Fähigkeiten, lernen voneinander und haben Spaß.

Termine freitags, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten 85 Euro für zehn Termine à 90 Minuten

Wach der Geburt

Babymassage und basale Stimulation

Berührung und Kommunikation sind für das emotionale und körperliche Wohlbefinden eines Babys sehr wichtig. Die Massage hat sich bei Säuglingen seit vielen Jahren bewährt, denn sie stärkt die Eltern-Kind-Bindung, fördert das gemeinsame Erleben und die kindliche Gesundheit: Massiert zu werden, verbessert Atmung und Verdauung des Babys, stärkt seine Körperwahrnehmung ebenso wie seine Abwehrkräfte.

Eltern lernen in der Gruppe, die Babymassage durchzuführen und werden angeleitet, ihr Kind im Alltag entwicklungsfördernd zu begleiten.

Bitte bringen Sie zwei Handtücher und Babymassageöl mit.

Termine mittwochs, 14–15 Uhr, nach Anmeldung

Ort Raum der Elternschule, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2738

Kosten 50 Euro für vier Termine

Babyschwimmen

Beim Babyschwimmen im 32°C warmen Wasser werden ab der zwölften Lebenswoche spielerisch Erfahrungen mit dem Element Wasser gesammelt. Die soziale Entwicklung wird frühzeitig durch den Umgang mit anderen Babys und deren Eltern gefördert. Durch das besondere gemeinsame Erlebnis werden Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit zwischen Eltern und Kind gestärkt.

Zudem wird Kleinkind-Schwimmen für Zwei- bis Vierjährige angeboten.

Infos Kurszeiten für Baby- und Kleinkind-Schwimmen unter schwimmerei-berlin.de

Ort Bewegungsbad des St. Marien-Krankenhauses, Gallwitzallee 123–143, 12249 Berlin

Kontakt 030 23953636 | info@schwimmerei-berlin.de
Hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht, per E-Mail oder auf dem Anrufbeantworter.

Kosten 135 Euro für zehn aufeinanderfolgende Wochen und zwei Ersatztermine



Gesunde Ernährung des Kindes von 3 bis 16 Jahren

Eine Ernährungsberaterin des St. Joseph Krankenhauses informiert praxisnah über gesunde, leckere und für Kinder geeignete Lebensmittel. Anhand praktischer Beispiele wird die Ernährungspyramide erklärt und über bekömmliches Essen im Alltag, in Kindergarten und Schule gesprochen.

Termine nach telefonischer Absprache

Ort Diätküche, Eingang Wüsthoffstraße 15

Kontakt 030 7882-2291



Hilfe für die Helfer: Fördervereine

Spatz e.V.

Förderverein des Josephinchens, Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit: Spatz, so nennen Eltern liebevoll ihr kleines Kind. Mit diesem Kosewort verbinden sie Fürsorge und Zuwendung. Spatz heißt auch unser Förderverein. Zu dessen Aufgaben gehört es, ein altersgerechtes Spielangebot im Krankenhaus zu schaffen, Räume kindgerecht zu gestalten sowie sozial benachteiligte Kinder zu unterstützen.

Kontakt Sekretariat der Kinderklinik | 030 7882-2750

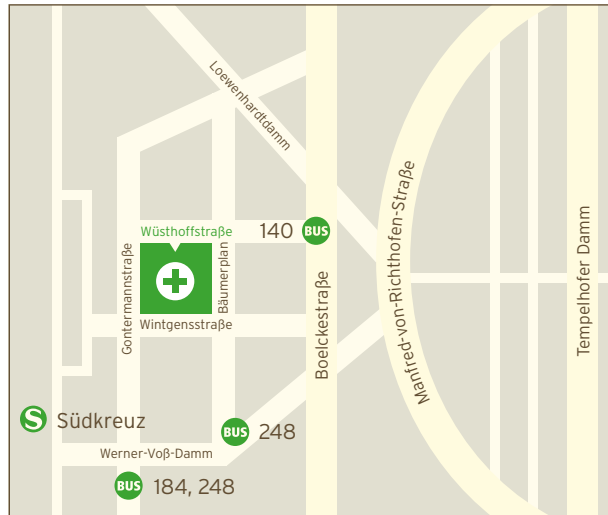
Konto Apo-Bank | BIC DAAEDEDXXX
IBAN DE17 3006 0601 0006 4989 49

Freunde und Förderer des St. Joseph Krankenhauses e. V.

Der Verein will die hohe Versorgungsqualität am St. Joseph Krankenhaus nachhaltig sichern. Die Mitglieder akquirieren dafür beispielsweise wissenschaftliche Projekte, initiieren Fortbildungsveranstaltungen und laden ein zu Informationsabenden für Patienten.

Kontakt Sekretariat der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
030 7882-2236

Konto Bank für Sozialwirtschaft | BIC BFSWDE33BER
IBAN DE17 1002 0500 0003 1734 00



Öffentliche Verkehrsmittel | Haltestellen

- BUS** Bus 140 | Wüsthofstraße
- Bus 248 | Bäumeplan
- Bus 184/248 | Gontermannstraße
- U6** Platz der Luftbrücke (Bus 248)
- Tempelhof (Bus 184)
- S** Südkreuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)

Impressum

Juni 2019 | St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof GmbH
Wüsthofstraße 15 | 12101 Berlin

Abbildungen Portrait Dr. Schmidt: © Manuel Tennert | © fotolia.com:

Babyschwimmen © Mirosława Drozdowski || istockphoto.com:

Titelbild © AtnoYdur | Mädchen und Mutterleib © lisegagne

Schwangere am Obststand © Zukovic

Geschwister mit Puppe © FatCamera | Vater und Säugling © JillLang

Großeltern © micheldenijs | Mädchen mit Himbeerfingern © FamVeld

übrige: © SJK | Design mail@vonerot.de



Josephinchen

Zentrum für Kinder-
und Jugendgesundheit



Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.

Kontakte im Überblick

Zentrale Notaufnahme für Kinder | [030 7882-2710](tel:03078822710)
Elternschule | elternschule@sjk.de
Kursinformation und Anmeldung | [030 7882-2738](tel:03078822738)

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe | [030 7882-2236](tel:03078822236)
Anmeldung Privatpatientinnen | [030 7882-2236](tel:03078822236)
Anmeldung Geburt, Ultraschalldiagnostik, Risikosprechstunde
[030 7882-2546](tel:03078822546)
Anmeldung Geburt via Online-Portal | [030 7882-5050](tel:03078825050)
Anmeldung Sprechstunde Schwangerschafts-Diabetes
[030 7882-2233](tel:03078822233)
Kreißsaal | Monique Kaiser, Ltd. Hebamme | [030 7882-2234](tel:03078822234)
Wochenbettstation (Station 2) | [030 7882-2002](tel:03078822002)
Babylotsin Elaine Schöning | [030 7882-2941](tel:03078822941)

Josephinchen – Zentrum für Kinder- und Jugendgesundheit
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin | [030 7882-2750](tel:03078822750)
Klinik für Kinderchirurgie | [030 7882-2746](tel:03078822746)
Kinderambulanz | [030 7882-2774](tel:03078822774)
Klinik für seelische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
[030 7882-2859](tel:03078822859) / [-2036](tel:03078822036)
Sprechstunde für Säuglinge und Kleinkinder mit Regulations-
störungen | Dr. Carolin Thalemann, Dipl.-Psychologin
[030 7882-2859](tel:03078822859) / [-2845](tel:03078822845)
Kinderschutzambulanz | Antje Pätzke | [030 7882-4949](tel:03078824949)

Stillberatung und Stillambulanz

Nicole Kunze, IBCLC (Kinderklinik) | [030 7882-2731](tel:03078822731)
Bettina Kraus, IBCLC (Geburtshilfe) | [030 7882-4111](tel:03078824111)
Übersicht über Beleghebammen und Hebammen für die
häusliche Nachsorge sjk.de/geburtshilfe